

MEDIA INDONESIA

Hari : Sabtu

Tanggal/Bulan/Tahun : 14/2/2015

Hal : 6

provinsi yang paling rendah konsumsi ikannya (8,3 kg/kapita/tahun). Adapun Maluku Utara (konsumsi ikan 55 kg/kapita/tahun) sudah jauh melebihi angka rata-rata nasional.

Perbaikan pola konsumsi pangan masyarakat, antara lain, dapat dilakukan dengan sosialisasi makan ikan. Dengan tren konsumsi ikan yang terus membaik, kita bisa berharap bangsa Indonesia akan menjadi bangsa cerdas. Omega3 sudah sangat dikenal sebagai substansi penting untuk perkembangan otak. Oleh sebab itu, ibu-ibu hamil yang rajin makan ikan mempunyai potensi untuk melahirkan anak cerdas.

Jadi, hipotesis saya ialah sebenarnya potensi generasi cerdas ada pada orang-orang yang tinggal di wilayah timur Nusantara karena merekalah yang paling banyak makan ikan. Akan tetapi, mengapa potensi kecerdasan itu tidak muncul? Karena kecerdasan ternyata tidak cukup hanya didukung faktor gizi, ada faktor lain yang penting yaitu stimulus berupa pendidikan. Kalau fasilitas pendidikan yang bermutu mulai SD, SMP, hingga SMA hanya dijumpai di wilayah barat, orang-orang di wilayah timur tidak mendapatkan bagian apa-apa. Meski mereka makan ikan tiap hari, tetap saja tidak mampu bersaing ketika harus berebut bangku universitas.

Masalah kurang konsumsi gizi harus diatasi sejak dini. Kurang gizi menyebabkan rendahnya berat badan, lambatnya pertumbuhan tinggi badan, dan akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan intelektual seseorang. Kurang gizi pada masa fase cepat tumbuh otak (usia baduta) akan bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih). Artinya, kecerdasan anak tersebut tidak bisa lagi berkembang secara optimal. Ini jelas akan semakin menurunkan kualitas bangsa Indonesia.

Saya yakin karakteristik bangsa kita saat

ini masih dapat diperbaiki. Kuncinya ialah memanfaatkan sumber daya pangan yang ada secara maksimal. Kalau kita ingin bangsa Indonesia banyak makan ikan, harga ikan harus terjangkau, tersedia di mana-mana, dan tanamkan *habit/kebiasaan* makan ikan dalam keluarga-keluarga kita.

Sekarang ini, mungkin ada di antara kita kalau disuruh memilih makan ikan atau makan *fast food* lebih senang memilih *fast food*. *Fast food is the dark side of American meal*. Amerika adalah bangsa pengekspor *fast food*. Saat ini, di AS 60% populasi dewasanya ialah orang-orang *overweight* dan itu tidak terlepas dari pola makan yang salah. Orang Amerika sering dijuluki *beefy people* karena terlalu banyak makan daging. Mereka doyan makan lemak, makan makanan berkalori tinggi sehingga kini mereka menghadapi persoalan berat badan di kalangan penduduknya dan sekaligus harus mengatasi persoalan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, dan kanker. Kalau kita ingin menjadi negara maju, seyogianya meniru Jepang. GNP per kapitanya tinggi dan penduduknya sehat-sehat karena banyak makan produk perikanan.

Saat ini kita bangsa Indonesia menghadapi *double burden* (beban ganda) di bidang kesehatan. Di satu sisi gizi kurang dan gizi buruk ada di mana-mana, di sisi lain penyakit-penyakit akibat salah pola makan mulai meningkat prevalensinya. Penyakit jantung dan kanker tidak hanya menimpa orang-orang dari kelompok *middle class* ke atas tetapi juga menimpa rakyat jelata.

Untuk mengurangi beban ganda tadi, konsumsi produk-produk perikanan harus ditingkatkan. Kita harus memberi apresiasi kepada jajaran perikanan, nelayan-nelayan kita, dan juga industri-industri perikanan. Melalui mereka, masyarakat akan semakin mudah mengakses produk perikanan.